RADAR EDITORES
No.17

¡RECETAS PARA LA COMIDA DIARIA CON NUESTRO SABOR MEXICANO!

$18.00 USD 3.00

Cocina práctica Mexicana

Receta especial para consentir a la familia

Ceviches de:
- Camarón
- Atún
- Pulpo
- Pollo
- Vegetariano
- Salchichas de pavo
- Y más

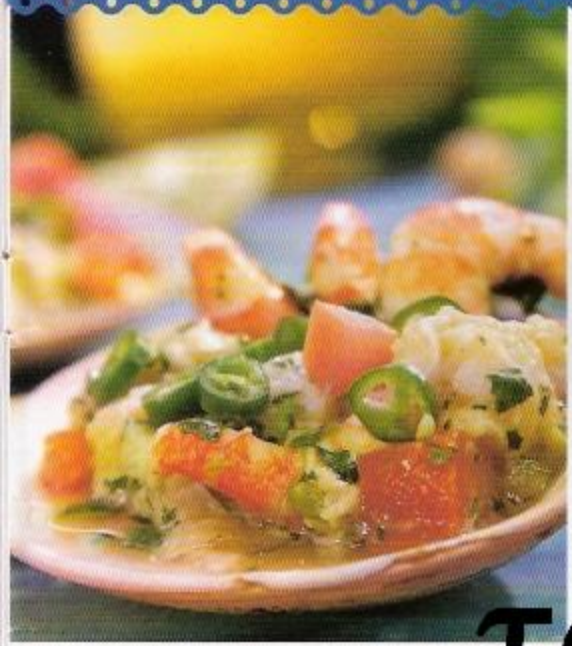
τοτα

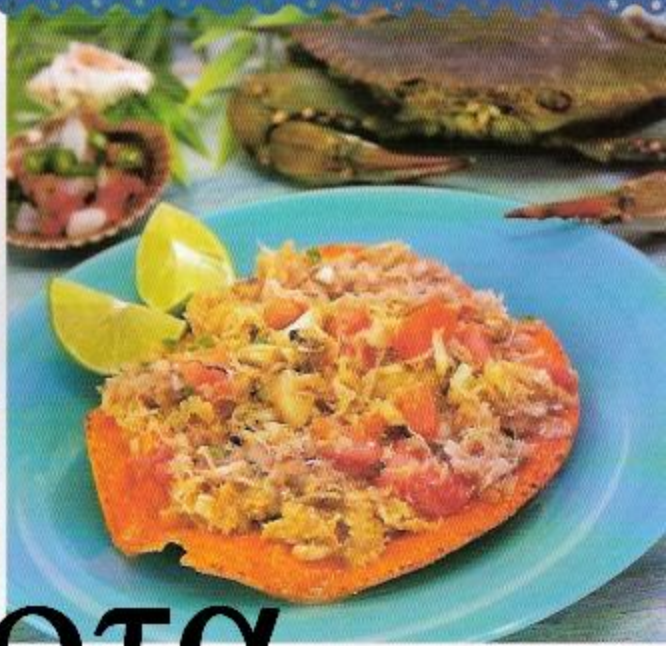
Los mejores y exquisitos CEVICHES

7 503006 783780 17

HECHO EN MÉXICO

www.radareditores.com





tota

Cocina Mexicana

Contenido

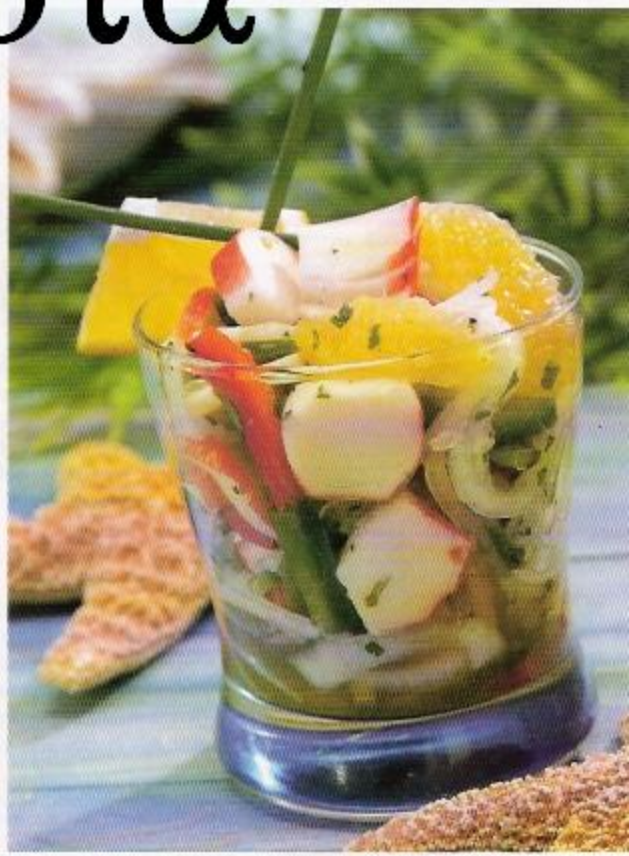
2 Carta Editorial
3 Tips
13 Vocabulario
23 Glosario

Receta para consentir

4 Empanadas de cazón

Ceviches de:

6 Cazón con camarón
8 Vegetariano
9 Pulpo
10 Pescado verde
11 Hongos
12 Camarón
14 Vuelve a la vida
15 Surimi
16 Mejillones ahumados
17 Jaiba
18 Salchicha de pavo
19 Calamar
20 Sardina
21 Pollo
22 Mixto
24 Atún



Cocina práctica Mexicana

tota

Cocina Práctica Mexicana
No. 17 Edición Catorcenal

Editora: Edith Cabrera Fermosa
Fotografía: Alejandro Vera Ache e Isabel Martínez C.
Diseño Gráfico: Editec, S.A. de C.V.
Diseño de Portada: Beatriz A. Guerrero
Chefs: Tania Mijares y Paola Meda

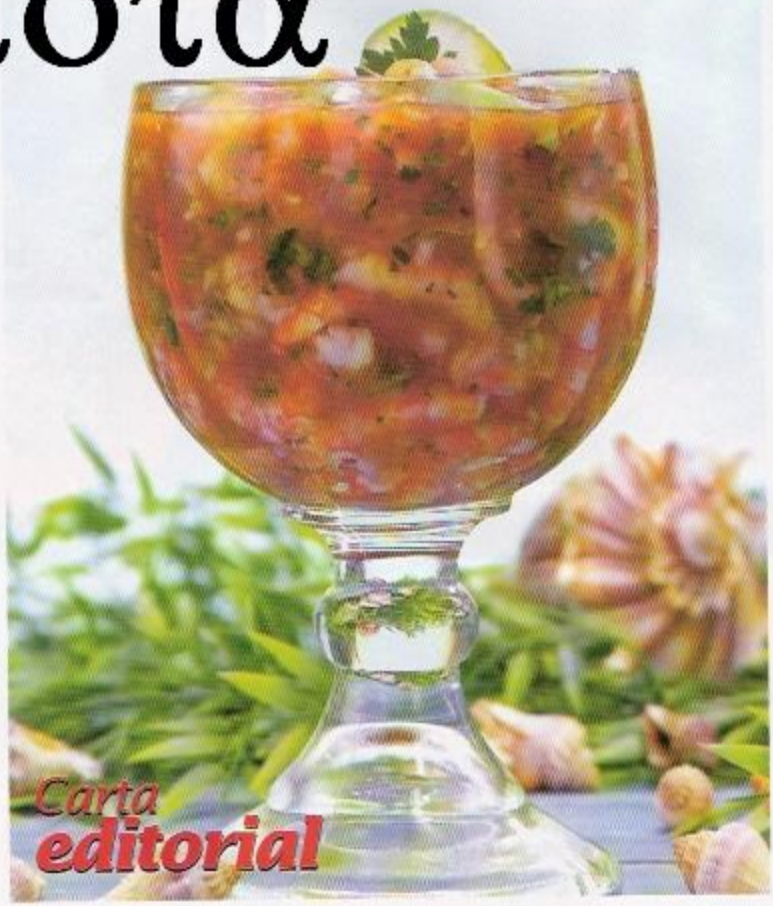
RADAR EDITORES, S.A. de C.V.
Presidente y Director General: Carlos Flores Muñoz
Gerente General y Editor Responsable: Germán Flores Trujillo
Director Editorial: José Luis Flores Suárez
Director de Publicidad: Bruno Lombardo publicidad@radareditores.com
Director Administrativo: Carlos Flores Suárez
Producción: Jorge Pérez Mendoza
Mercadotecnia: Antonio Alfaro Patiño
Circulación: Graciela Ramírez Fermosa
Ventas y atención a clientes: Alejandra Ezeta Gordillo

Correo Electrónico: ventas@radareditores.com
Oficinas: Salvador Díaz Mirón No. 164 Col. Santa María La Ribera C.P. 06400 Tel.: 8589-9570 al 76
Fotomecánica de Portada e Interiores: Ediciones y Procesos Tecnológicos, S.A. de C.V. Tel.: 56-47-57-85
Impresión de Portada e Interiores: Editorial Mina, S.A. de C.V., Toledo 424 Col. Portales, México, D.F., C.P. 03300 Tel.: 5605-0810 Fax: 5605-0950

Registro Sepomex: En trámite
No. de expediente de licitud título y contenido: 11402"04"10674
Certificado de Licitud de Título: 12884
Certificado de Licitud de Contenido: 10489
No. de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2004-052612540300-102

Distribución D.F. y Zona Conurbada: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C., Güemes No 50 Col. Buenos C.P. 06470 Tels.: 55-18-10-00 y 55-98-13-02 (Por medio del Despacho Evencio del Valle y Anexos, Serapio Rendón No. 87 Col. San Rafael C.P. 06470 Deleg. Cuauhtémoc, México, D.F.
Distribución Foránea: EDITORIAL MINA, Serapio Rendón No. 87 Piso 1 Col. San Rafael C.P. 06470 Deleg. Cuauhtémoc, México, D.F.
Locales Cerrados: DIMSA, Mariano Escobedo No. 218 Col. Anáhuac C.P. 11320 Deleg. Miguel Hidalgo, México, D.F.
Distribución en Centro y Sudamérica: Estrada Comercial Gonesa, Prosperidad A No. 117 Lanzaestre Aragón C.P. 07570 México, D.F.

La revista Cocina Práctica Mexicana no divulga sobre la calidad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza del contenido de los anuncios ni de las ofertas realizadas por los mismos. Ni es responsabilidad de los autores.



Carta editorial

En esta temporada de cuaresma y todos los días de año te invitamos a que sirvas en tu mesa ricos ceviches elaborados con pescado, mariscos, pollo, salchichas de pavo y verduras.

Se sabe que la base del ceviche es el pescado cocido con el jugo de limón, pero en esta ocasión te traemos grandes ideas para que puedas saborear estas delicias de una manera diferente, que combinadas con otros ingredientes como jugo de naranja, catsup, aceite de oliva, cilantro, cebolla, aguacate, lechuga, chile, etc., le darán un toque y sabor aún más exquisito y particular.

Disfrútalos en casa junto con toda tu familia y a comer rico y nutritivo en esta época de vigilia.

Radar Editores, S.A. de C.V.

Ventas de Publicidad
Bruno Lombardo B.
8589-9570 al 76 ext. 224 y 225
o al correo electrónico
publicidad@radareditores.com

Te recordamos que ya están funcionando nuestros nuevos teléfonos, para cualquier duda, comentario o aclaración: ***8589•9570 al 76****, atención a clientes* ***8589•9578 y 79*** *y nuestro lada sin costo* ***01800•8135005 y 01800•8135008***

tota

Tips

- La base de los ceviches es pescado crudo cocido con jugo de limón, acompañado de cebolla y cilantro, pero puedes hacer otro tipo de combinaciones con ingredientes como pollo o verduras.

- Cuando el pescado o los mariscos van mezclados con salsa catsup y aceite de oliva se llama coctel.

- Dependiendo de la cantidad que sirvas, el ceviche puede ser para botana o como platillo fuerte.

- Los ceviches sírvelos siempre fríos.

- Para cocer el pulpo, retírale completamente la tinta (hazlo con muchísimo cuidado), cuécelo en olla de presión en suficiente agua con ajo, cebolla y sal. Por cada kilo de pulpo son aproximadamente 35 minutos de cocimiento.

Grados de ***dificultad***

Bajo	‹
Medio	‹ ‹
Alto	‹ ‹ ‹

Simbología

Modo de preparación

Ingredientes

Receta para

τ

- 1/4 de cebolla picada
- Aceite, el necesario
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 400 gr de cazón finamente picado
- 2 jitomates cortados en dados
- 2 cucharadas de alcaparras
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

τ o τ α

De la pasta brisse

- 250 gr de harina
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de azúcar
- 70 gr de mantequilla
- 70 gr de margarina
- 1 cucharada de agua
- 2 huevos
- Harina, la necesaria

Accesorios

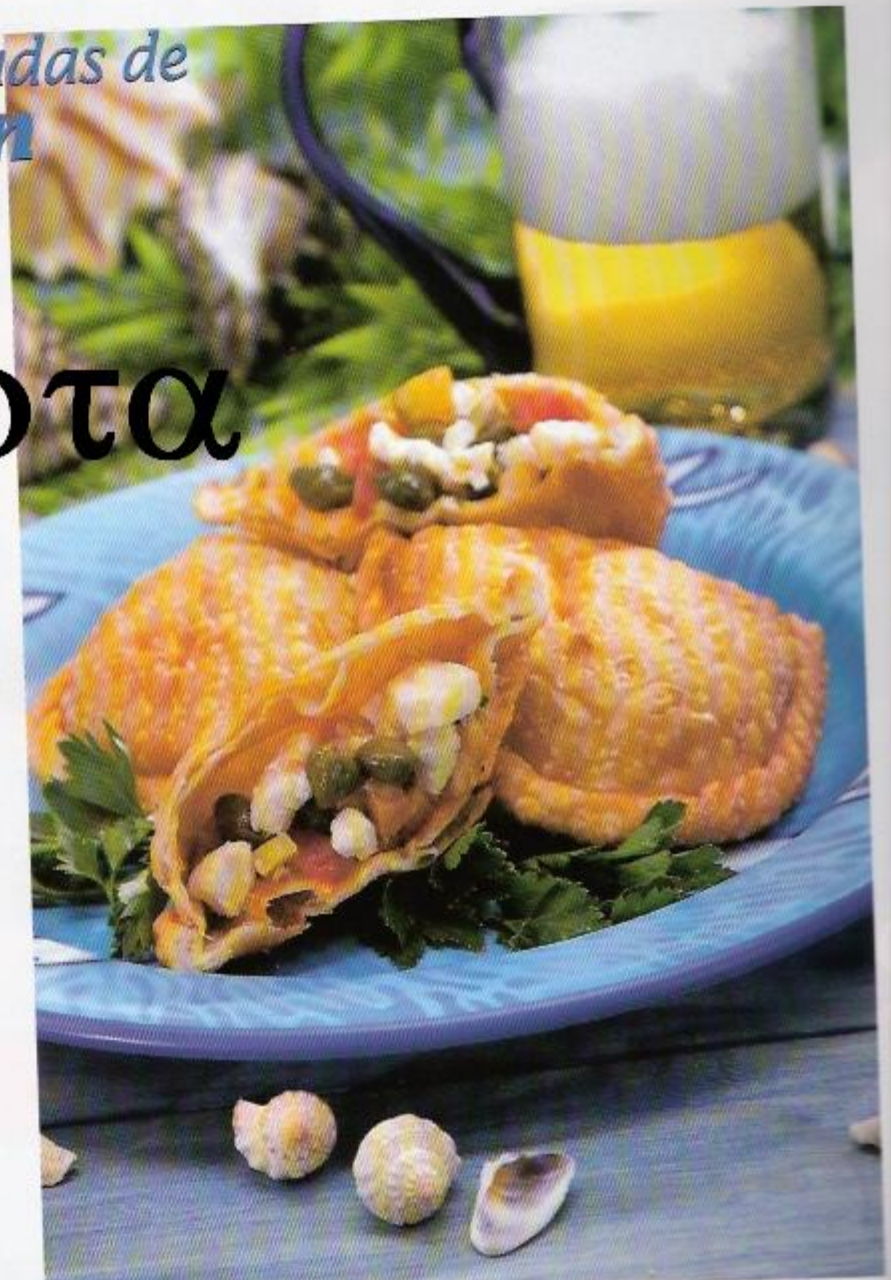
- 1 cortador de aluminio de 8 cm de diámetro
- 1 rodillo

Calienta un poco de aceite y saltea la cebolla, mueve y deja freir un poco hasta que esté transparente. ***Agrega*** los ajos y mueve suavemente. ***Incorpora*** el cazón, los jitomates, las alcaparras y el cilantro, mezcla y deja que se cueza. Salpimenta y prueba la sazón. ***Para la pasta brisse,*** mezcla los primeros 5 ingredientes hasta lograr una textura granulada. ***Añade*** el agua y los huevos, integra perfectamente en forma envolvente hasta que obtengas una pasta homogénea. ***Extiende*** hasta dejarla como una tortilla, hazlo sobre la mesa enharinada. ***Corta*** los circulos y sin despegarlos de la mesa retírales los recortes. ***Rellénalos*** con la preparación de cazón, dóblalos a la mitad y séllalos por la orillas con pequeños dobleces. ***Fríe*** las empanadas en suficiente aceite caliente hasta que la pasta esté cocida. ***Retíralas*** del aceite y escúrreles el exceso de grasa. ***Sírvelas*** calientes acompañadas con la salsa de tu preferencia.

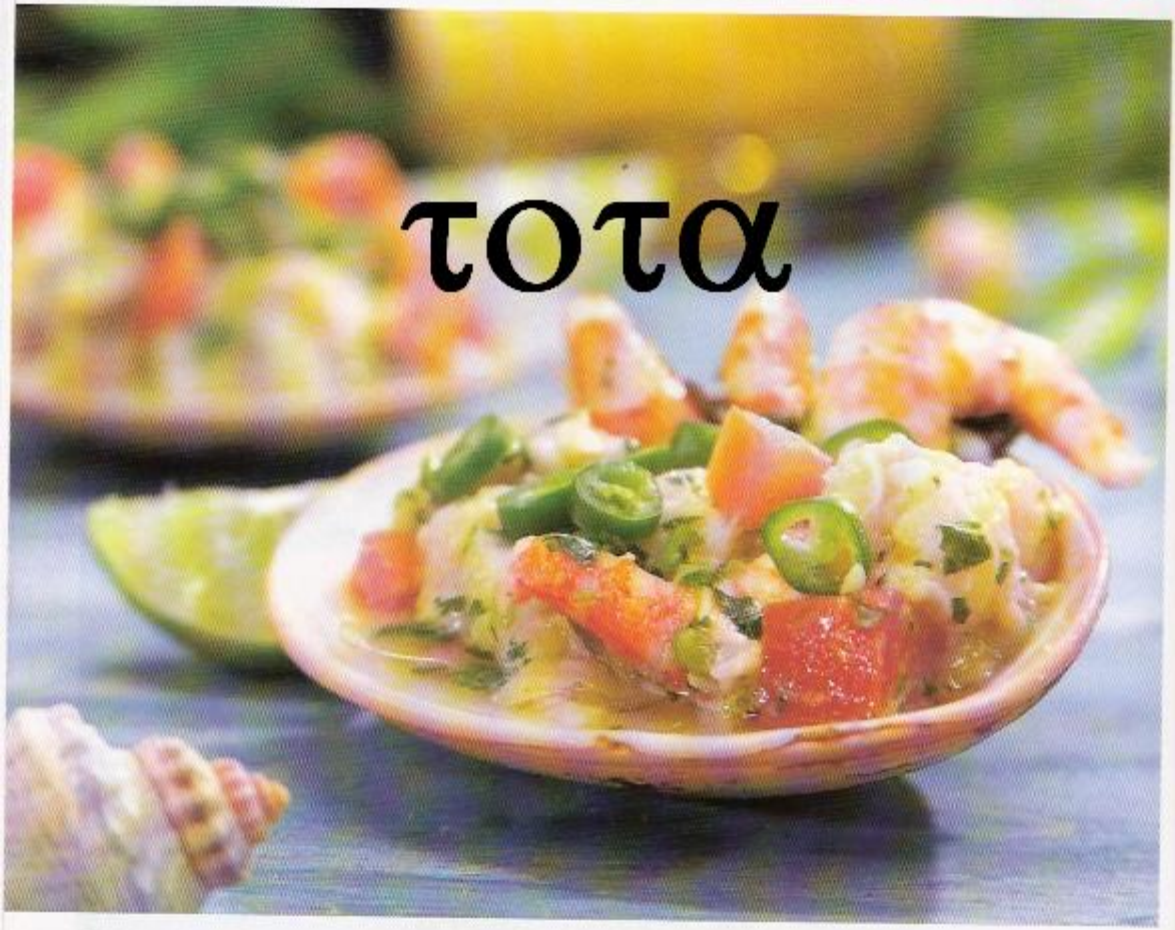
6-8 porciones | tiempo de preparación: 1 hora | dificultad: ¿?

consentir

Empanadas de Cazón



Ceviche de
Cazón con camarón

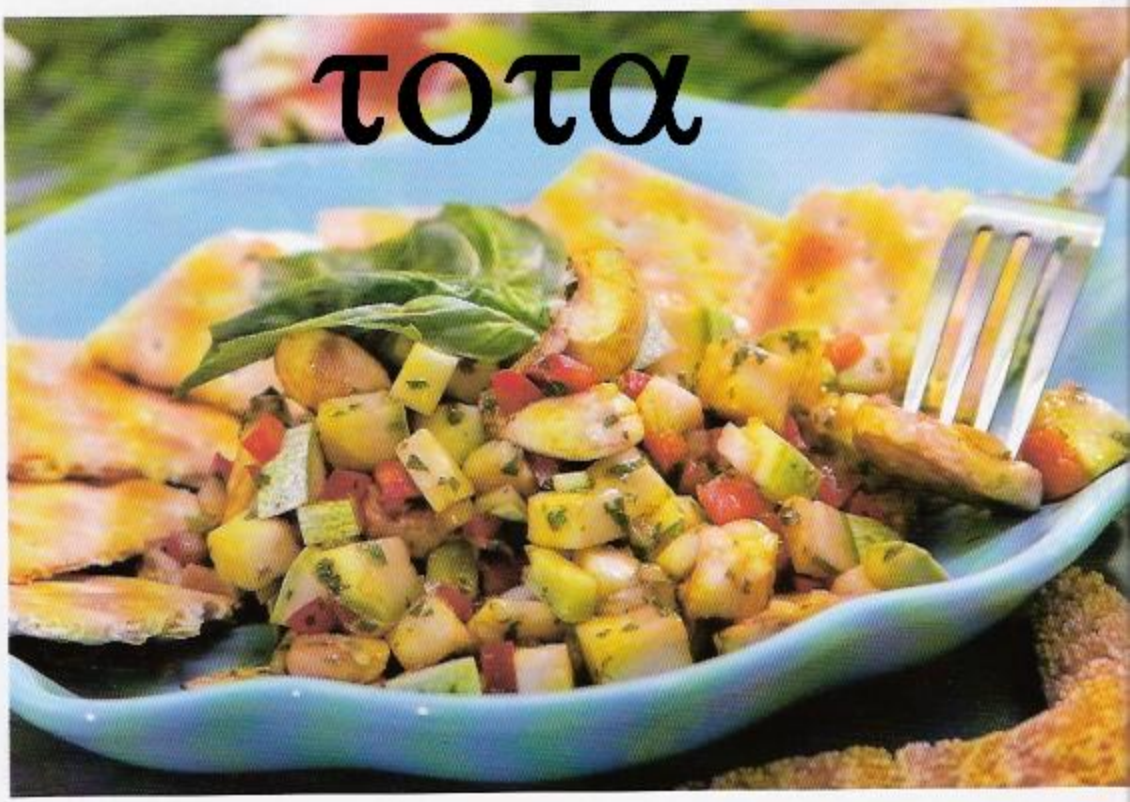


- 600 gr de cazón
- 300 gr de camarón pacotilla
- 1/2 cebolla
- 6 ramas de perejil
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/3 de taza de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- 4 chiles serranos en rodajas
- 3 jitomates picados

Corta el cazón en trozos pequeños. ***Pica*** finamente la cebolla y el perejil. ***Mezcla*** todos los ingredientes y déjalos marinar durante 2 horas en refrigeración, prueba la sazón. ***Verifica*** que el pescado esté cocido, de lo contrario deja marinar más tiempo. ***Sirve*** y decora al gusto. ***Puedes*** acompañar con galletas saladas o habaneras.

4-6 porciones *tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos* *dificultad*

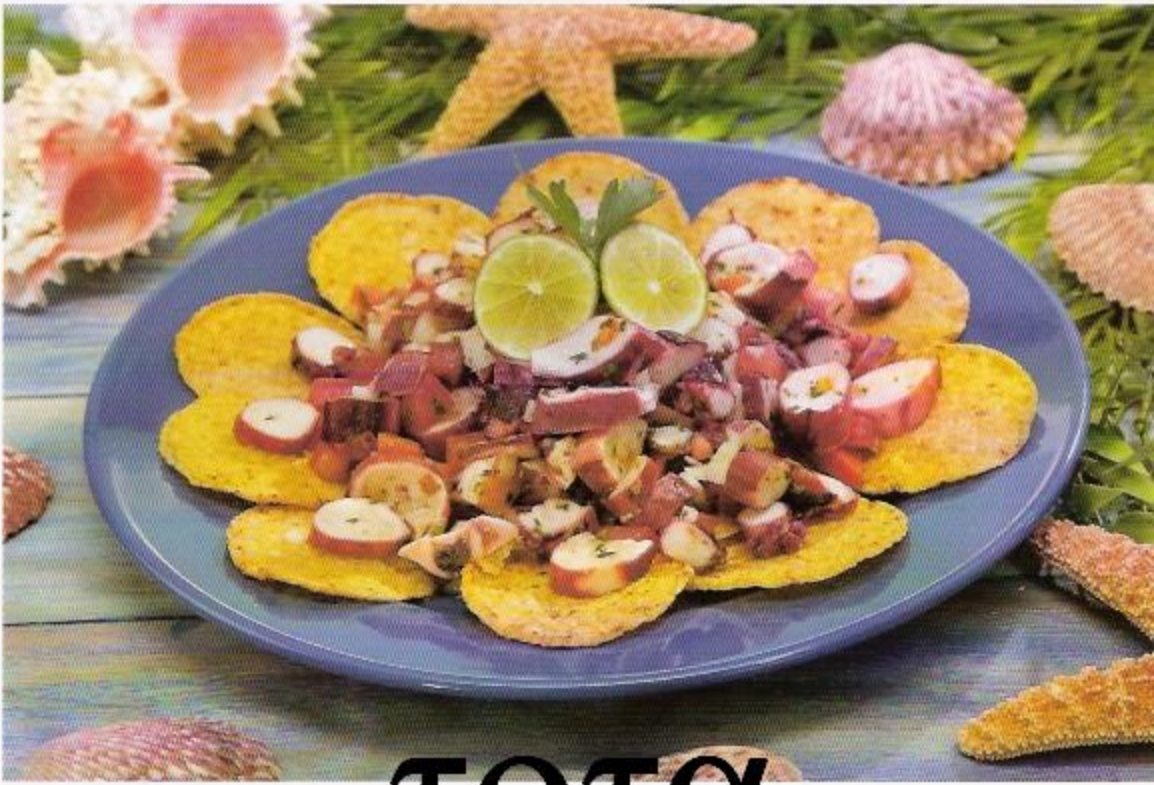
Ceviche Vegetariano



- 2 calabazas largas
- 1 pimiento morrón rojo
- 1 taza de champiñones fileteados
- 1 cebolla chica finamente picada
- 4 cucharadas de cilantro picado
- 10 limones, sólo el jugo
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 chile serrano asado, finamente picado
- Sal y pimienta al gusto
- Galletas cocteleras de tu elección

Corta las calabazas y el pimiento morrón en dados pequeños. ***Mézclalos*** con los demás ingredientes y déjalos marinar durante una hora en refrigeración. ***Sirve*** en platos individuales y acompaña con las galletas que prefieras. ***Decora*** al gusto.

6 porciones *tiempo de preparación: 1 hora 20 minutos* *dificultad: ‹*



Ceviche de Pulpo

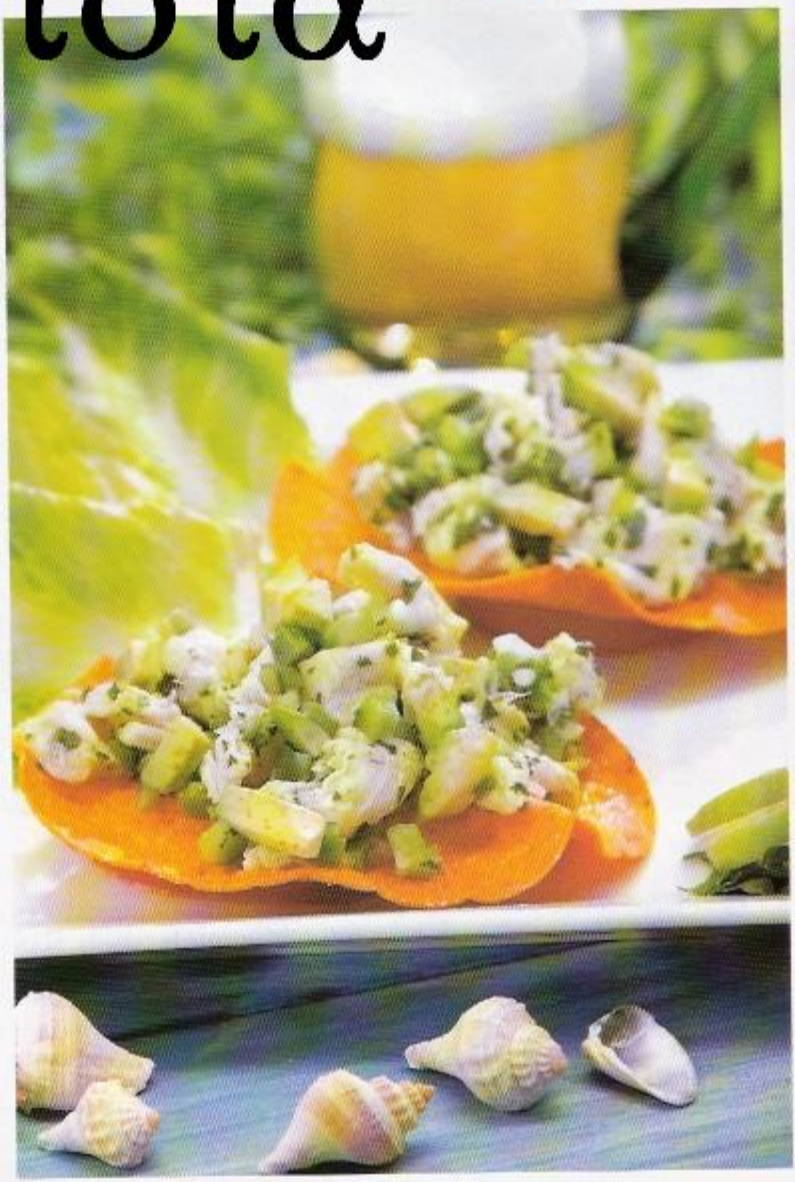
- 1 kg de pulpo cocido y cortado en dados
- 5 jitomates medianos
- 1 cebolla chica
- 4 cucharadas de cilantro
- 1 chile habanero
- 10 limones, sólo el jugo
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Tostaditas, las necesarias

Corta los jitomates en dados. ***Aparte, pica*** fina mente la cebolla, el cilantro y el chile habanero. ***Mezcla*** todos los ingredientes, salpimenta y déjalos marinar durante una hora en refrigeración, prueba la sazón. ***Sirve*** en las tostaditas y decora al gusto.

4-6 porciones tiempo de preparación: 1 hora 20 minutos dificultad c

Ceviche verde de Pescado

τοτα

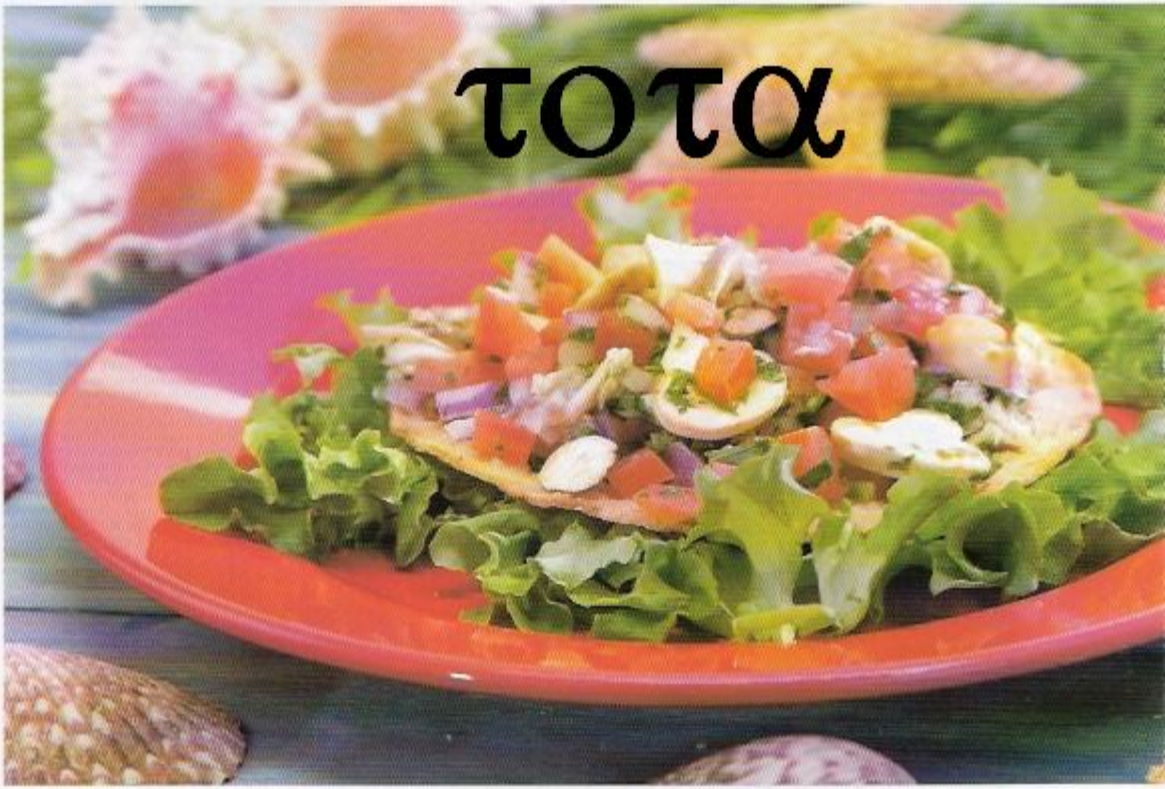


- 1 kg de filete de pescado de tu elección
- 2 aguacates
- 1 pimiento morrón verde
- 4 cucharadas de cilantro
- 4 cucharadas de cebollín
- 1 chile verde de árbol
- 10 limones, sólo el jugo
- Sal y pimienta al gusto
- Tostadas, las necesarias

Corta el filete de pescado, los aguacates y el pimiento en dados. ***Pica*** finamente el cilantro, el cebollín y el chile de árbol. ***Mezcla*** todos los ingredientes en un tazón y déjalos marinar durante 1 1/2 horas aproximadamente en refrigeración, prueba la sazón. ***Verifica*** que el pescado esté cocido, de lo contrario déjalo marinar más tiempo. ***Sirve*** en tostadas y decora al gusto.

4-6 porciones *tiempo de preparación: 1 hora 45 minutos* *dificultad*

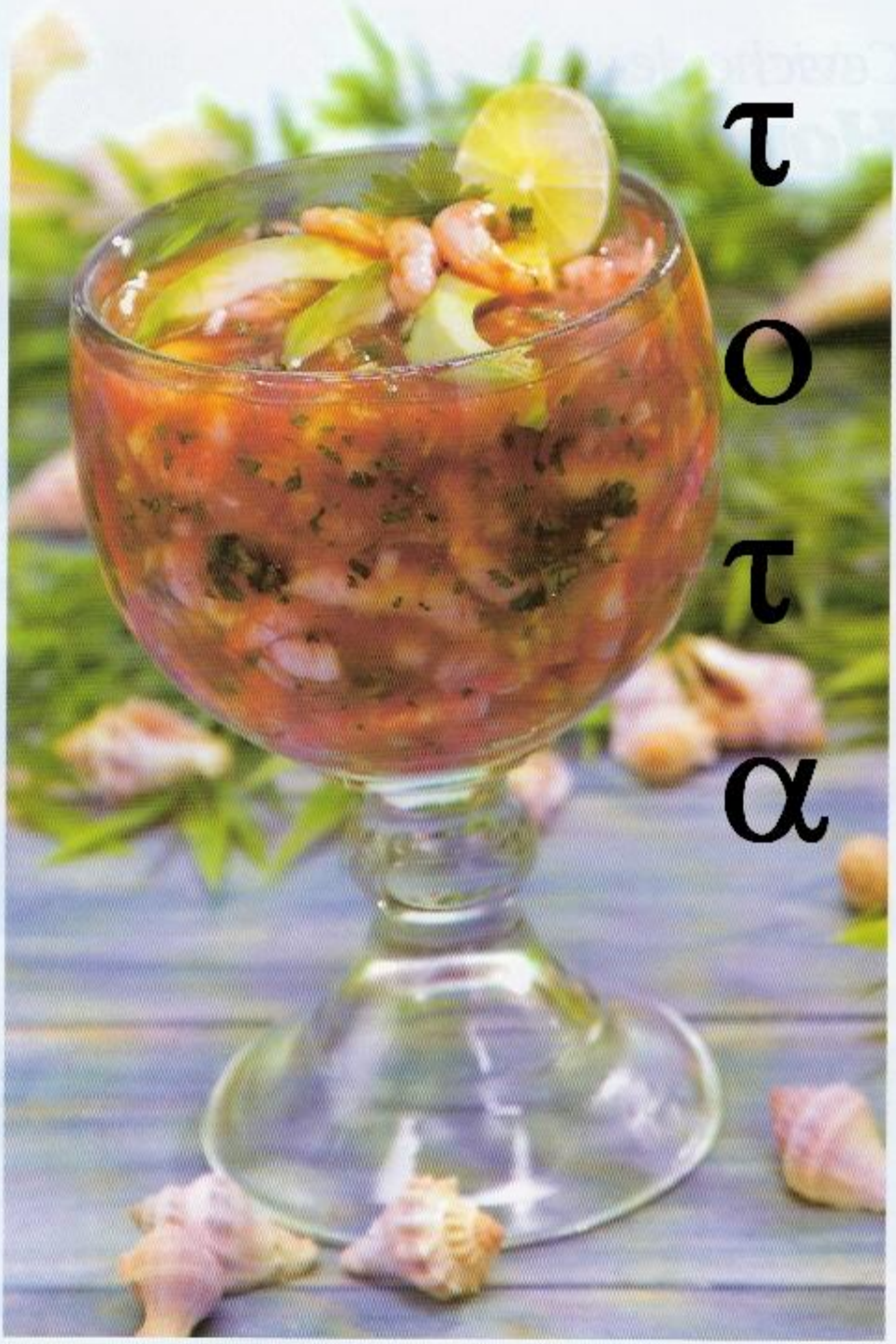
Ceviche de **Hongos**



- 500 gr de champiñones
- 500 gr de setas
- 1 cucharada de epazote
- 3 cucharadas de cilantro
- 1 cebolla morada
- 3 chiles verdes
- 4 jitomates medianos
- 10 limones, sólo el jugo
- Sal y pimienta al gusto
- Tostadas, las necesarias

Filetea los champiñones y las setas. ***Aparte, pica*** el epazote, el cilantro, la cebolla, los chiles y los jitomates. ***Mezcla*** los ingredientes anteriores con el jugo de limón, ***salpimenta*** al gusto y deja marinar durante una hora en refrigeración. ***Sirve*** en tostadas y decora al gusto.

4-6 porciones *tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos* *dificultad* ¿


τ
ο
τ
α

Ceviche de **Camarón**

- 1 kg de camarón pacotilla
- 1 cebolla chica
- 4 cucharadas de cilantro
- 1 aguacate cortado en dados
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 8 cucharadas de catsup
- 5 limones, sólo el jugo
- 1 naranja, sólo el jugo
- 1 cucharada de salsa picante
- Sal y pimienta al gusto

De la decoración

- 1 aguacate en rebanadas
- 1 limón en rodajas

Pica finamente la cebolla y el cilantro. ***Mézclalos*** con los demás ingredientes y déjalos marinar durante 1 1/2 horas en refrigeración. ***Sirve*** en copas cocteleras y acompaña con las galletas de tu preferencia. ***Decora*** con rebanadas de aguacate y rodajas de limón.

4-6 porciones | *tiempo de preparación: 1 hora 45 minutos* | *dificultad*

τοτα Vocabulario

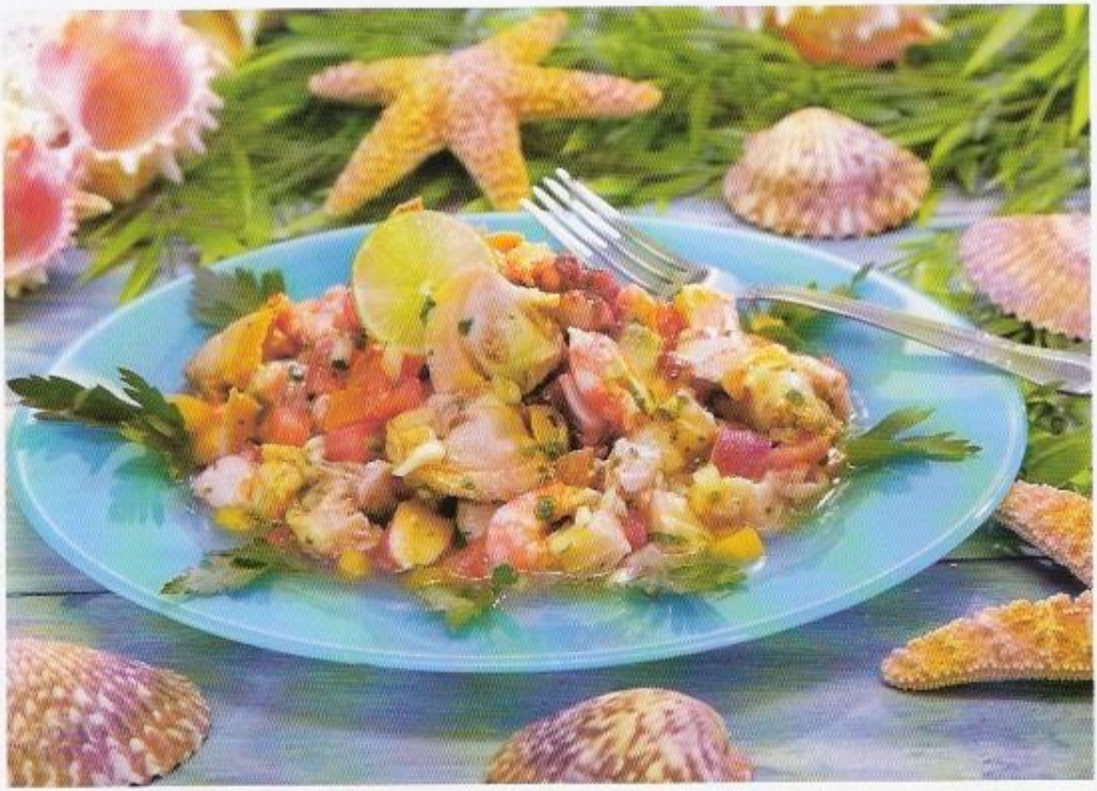
- **FILETEAR:** cortar finamente en tiras delgadas cualquier ingrediente.
- **FREÍR:** pasar por aceite caliente algún ingrediente hasta lograr un tono ligeramente dorado.

- **MARINAR:** dejar reposar el pescado o alguna carne en una preparación líquida para que absorba el sabor.
- **MEZCLAR:** integrar entre sí uno o más ingredientes.

- **SALPIMENTAR:** agregar sal y pimienta al gusto a una preparación.

- **SALTEAR:** cocinar los ingredientes dejándolos un poco crudos para que no pierdan su color y textura.

- **SAZONAR:** añadir condimentos a los alimentos, como sal y pimienta, para resaltar su sabor y olor.



τοτα Vuelve a la vida

- 150 gr de filete de pescado
- 250 gr de pulpo cocido
- 250 gr de ostiones
- 250 gr de camarón pacotilla
- 100 gr de pulpa de jaiba
- 5 jitomates
- 4 cucharaditas de cilantro
- 1 cebolla chica
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de catsup
- 1 cucharada de salsa habanera
- 5 limones, sólo el jugo
- Galletas saladas o tostadas para acompañar

Corta el pescado y el pulpo en dados chicos. *Pica* los jitomates, el cilantro y la cebolla. *Mezcla* todos los ingredientes y deja marinar durante 1 1/2 horas en refrigeración. *Sirve* y decora al gusto. *Acompaña* con galletas saladas o tostadas.

4-6 porciones | tiempo de preparación: 1 hora 45 minutos | dificultad: 1

Ceviche de **Surimi**

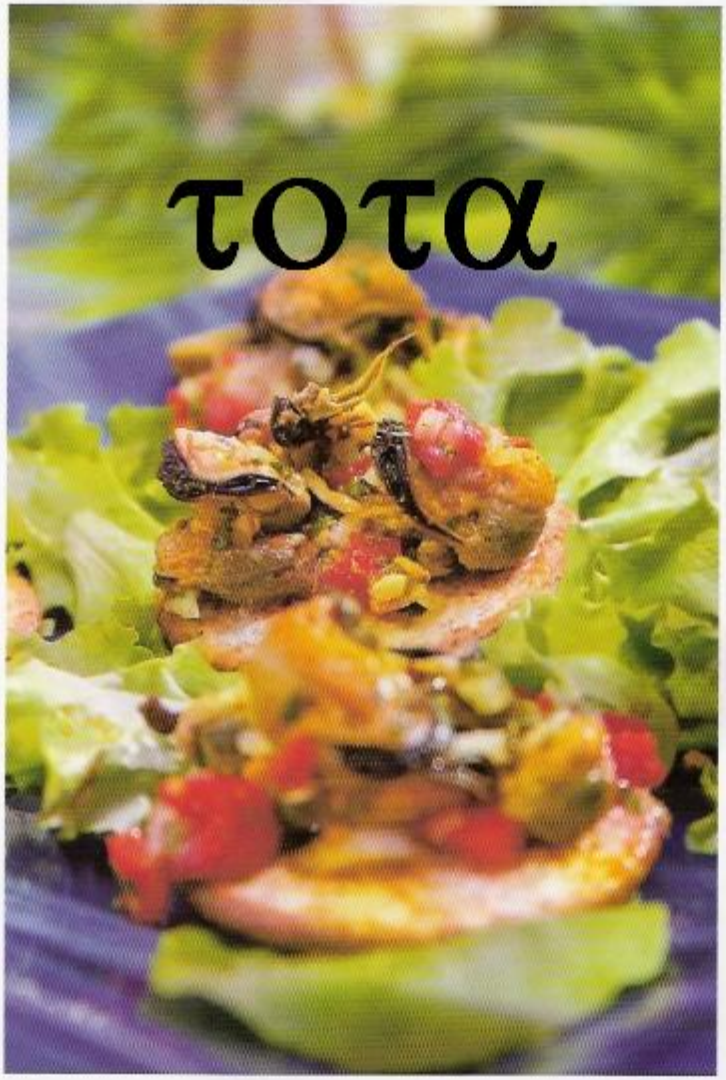
- 500 gr de surimi
- 3 chiles verdes
- 1 cucharada de cilantro
- 2 pimientos rojos y verdes
- 1 cebolla chica
- 2 naranjas en gajos
- 10 limones, sólo el jugo
- Sal y pimienta al gusto
- Galletas saladas para acompañar

Pica el surimi, los chiles y el cilantro. ***Aparte, fíletea*** los pimientos y la cebolla. ***Mezcla*** los ingredientes anteriores con los gajos de naranja y el jugo de limón, salpimenta al gusto. ***Deja marinar*** durante una hora en refrigeración. ***Sirve*** en vasos o copas cocteleros y acompaña con galletas saladas o tostadas.

Tip: Puedes adquirir el surimi en tiendas de autoservicio.

4-6 porciones | *tiempo de preparación: 1 hora 20 minutos* | *dificultad:*

Ceviche de **Mejillones ahumados**



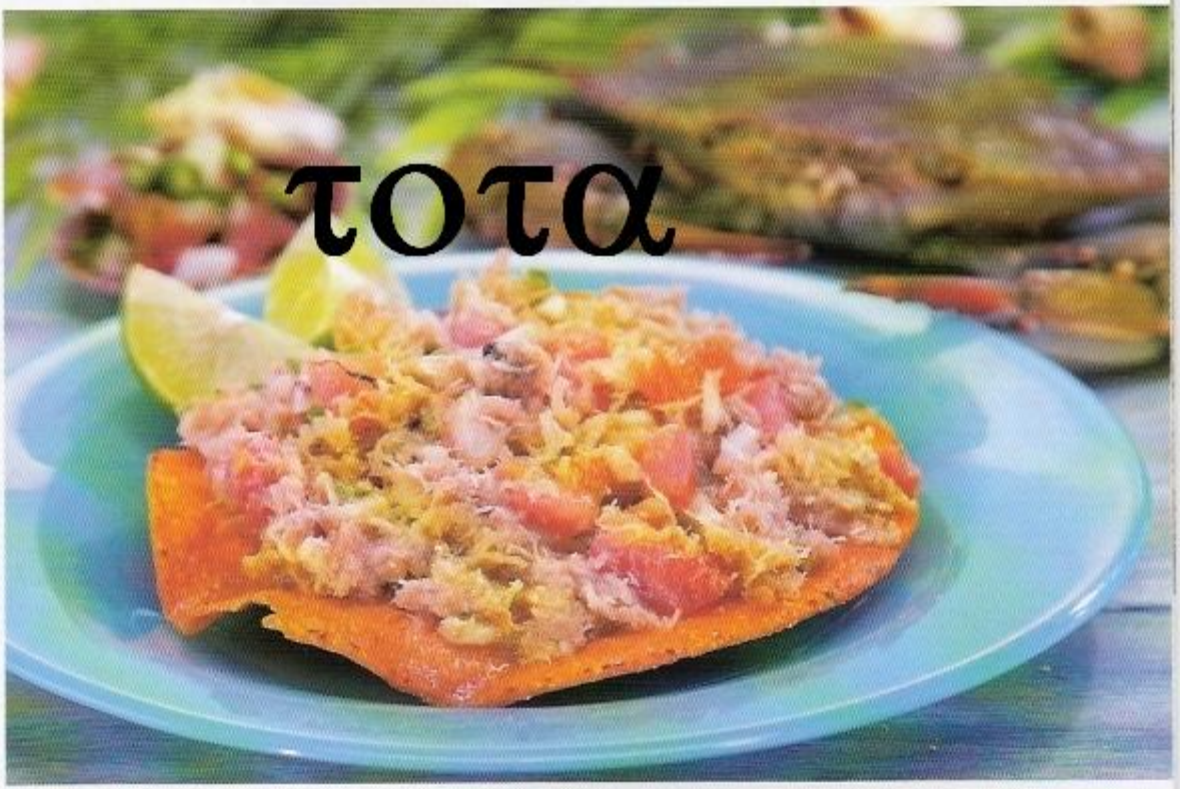
- 4 latas de mejillones, escurridos
- 1 cebolla chica
- 4 cucharadas de cilantro
- 1 pimiento rojo asado, pelado y cortado en dados
- 1 cucharada de salsa tabasco
- 3 limones, sólo el jugo
- Sal y pimienta al gusto
- Galletas integrales, las necesarias

Pica finamente la cebolla y el cilantro. ***Mézclalos*** con los demás ingredientes y déjalos marinar durante 1 1/2 horas en refrigeración, prueba la sazón. ***Sirve*** en las galletas y decora al gusto.

4-6 porciones | tiempo de preparación: 1 hora 40 minutos | dificultad

Ceviche de **Jaiba**

Tip: Para lograr otra presentación, sirve el ceviche en caparazones de jaiba limpios.

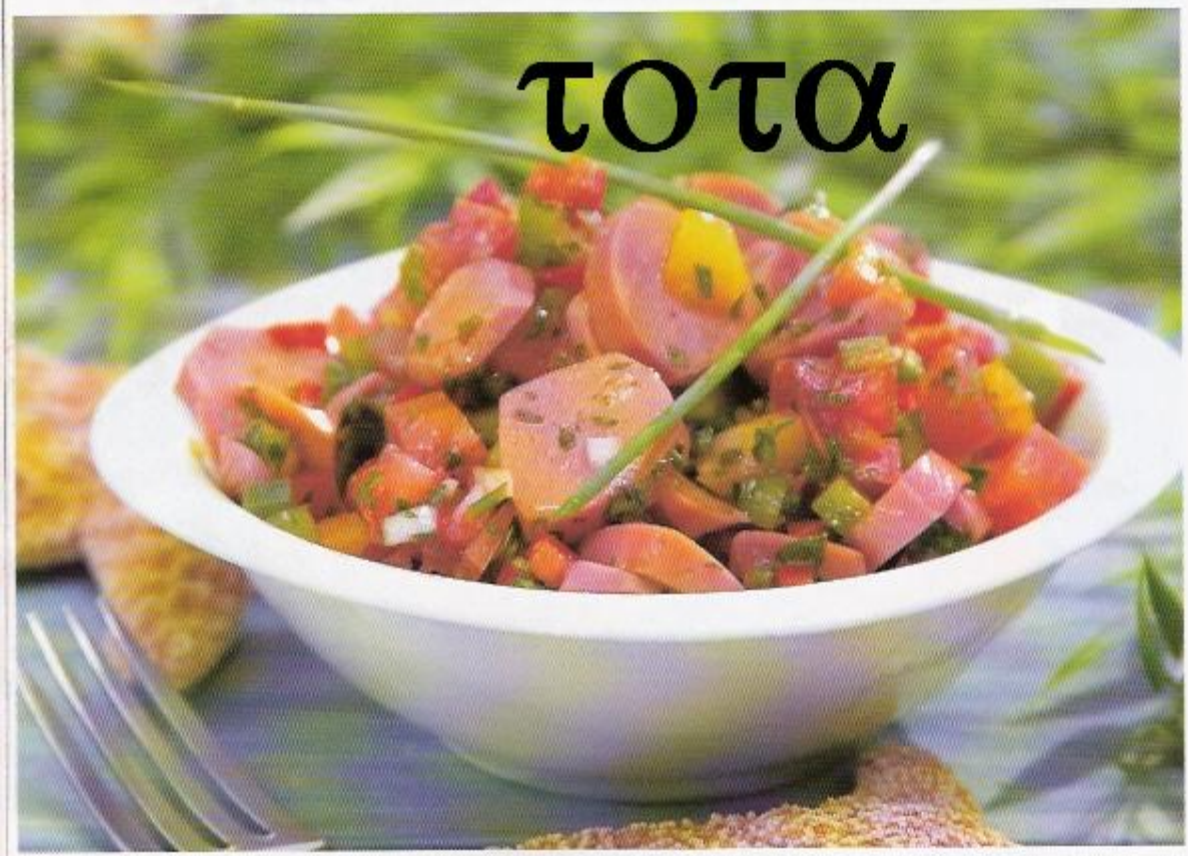


- 600 gr de pulpa de jaiba, limpia
- 1/2 cebolla
- 3 jitomates
- 4 chiles verdes finamente picados
- 2 cucharadas de jugo sazonador
- 1/2 taza de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- Tostadas, las necesarias

Pica finamente la cebolla, los jitomates y los chiles. ***Mézclalos*** en un tazón con los demás ingredientes, sazona y déjalos marinar durante 2 horas en refrigeración, prueba la sazón. ***Sirve*** en tostadas y decora al gusto.

4-6 porciones | *tiempo de preparación: 2 horas 15 minutos* | *dificultad:*

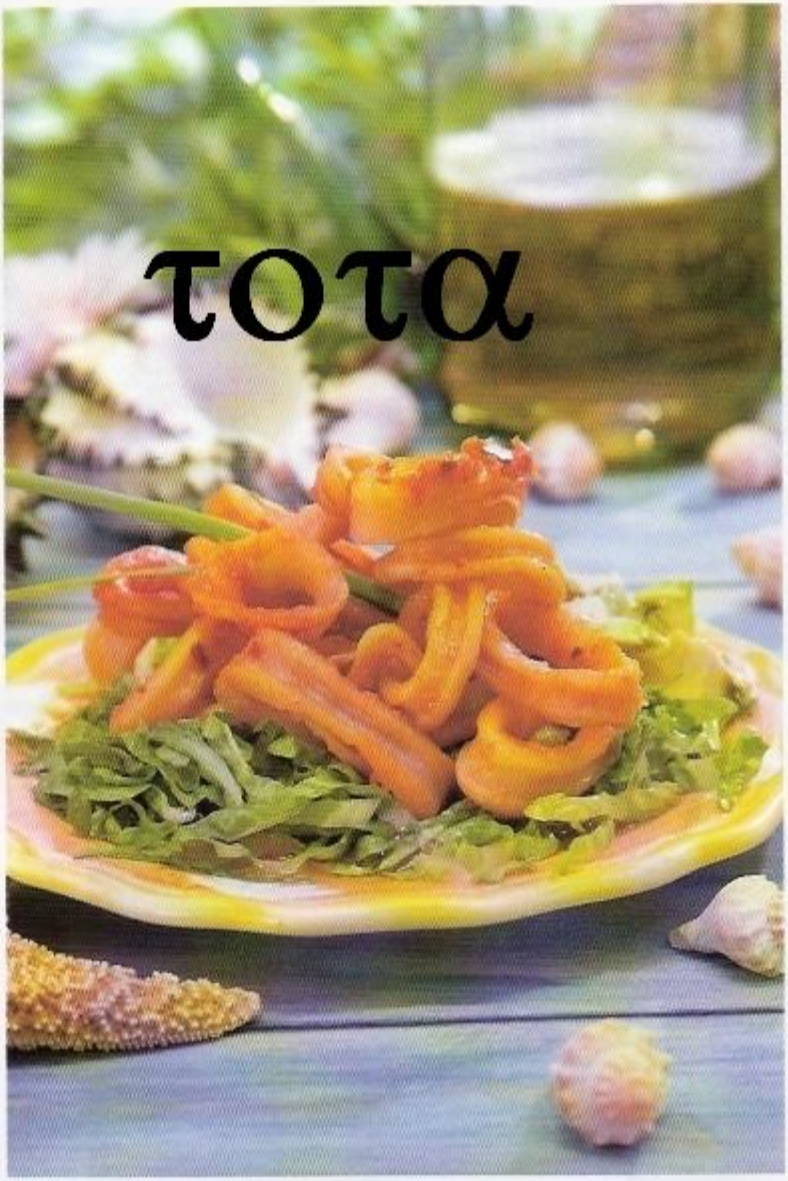
Ceviche de
Salchicha de pavo



- 600 gr de salchicha de pavo
- 3 jitomates
- 1/2 cebolla
- 3 pimientos, verde, rojo y amarillo
- 3 chiles verdes
- 7 ramas de cilantro
- Jugo sazonador al gusto
- Salsa inglesa al gusto
- 4 limones, sólo el jugo
- Sal y pimienta al gusto

Corta las salchichas en rodajas. ***Pica*** los jitomates, la cebolla, los pimientos, los chiles y el cilantro. ***Mezcla*** todos los ingredientes, sazona y déjalos marinar durante 40 minutos aproximadamente en refrigeración. ***Sirve*** y decora al gusto.

4-6 porciones | *tiempo de preparación: 1 hora* | *dificultad <*



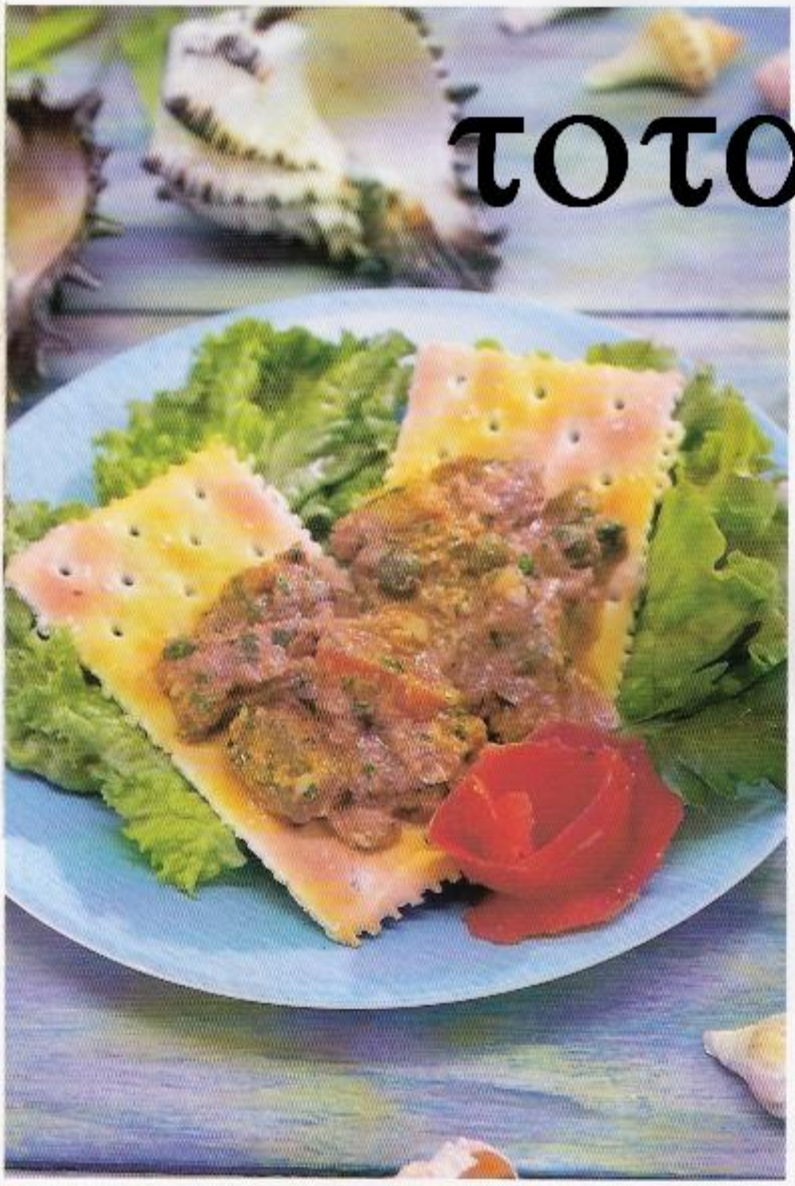
- 700 gr de aros de calamar
- 1 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de jugo de limón
- Salsa de soya al gusto
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 jitomates
- 1 chile cascabel
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Lechuga fileteada para servir

Licua los jugos con la salsa, la cebolla, el ajo, los jitomates y el chile. ***Calienta*** el aceite y vierte lo licuado, deja sazonar y salpimenta. ***Agrega*** los calamares y deja que el caldillo se consuma por completo. ***Retira*** del fuego y sirve sobre una cama de lechuga.

Ceviche de **Calamar**

4-6 porciones | *tiempo de preparación: 35 minutos* | *dificultad*

Ceviche de **Sardina**

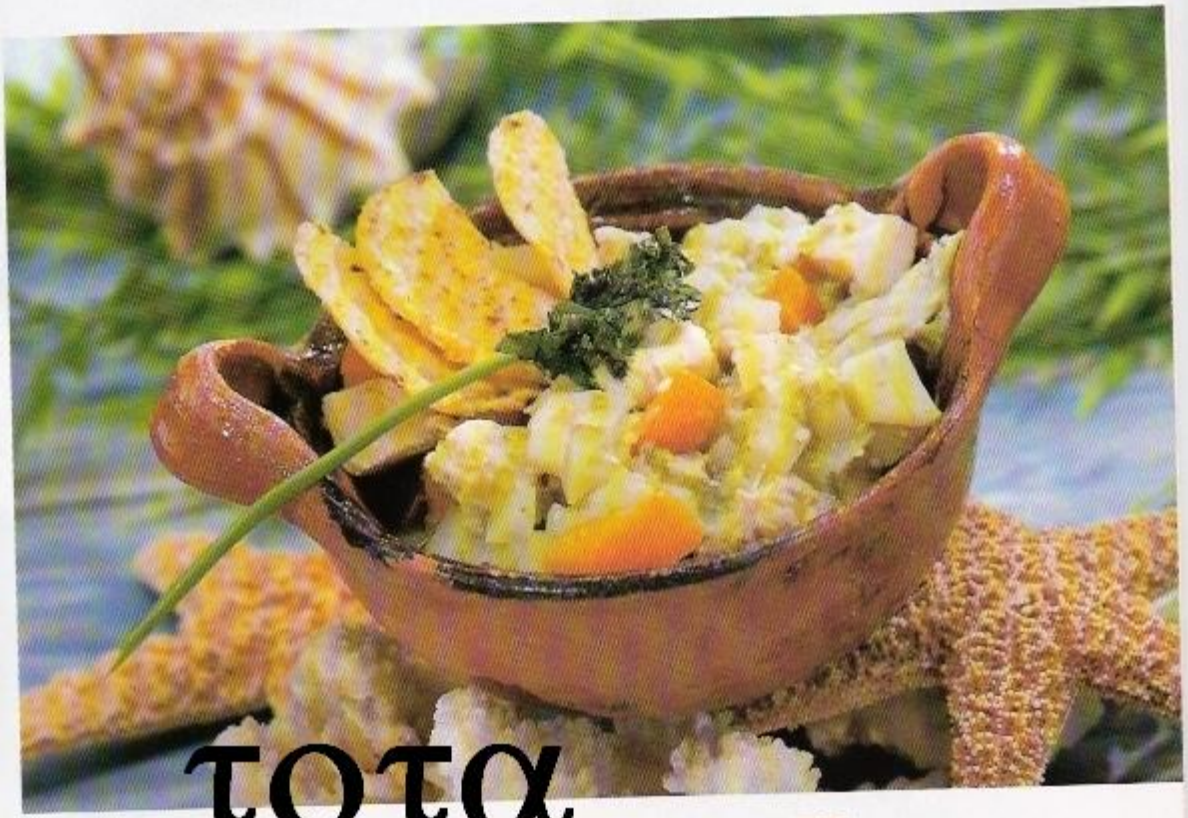


- 2 latas de sardina en salsa de tomate
- 1/2 taza de mayonesa
- 3 chiles chipotles adobados
- 6 ramas de perejil finamente picado
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1 frasco de alcaparras finamente picadas
- 1/2 limón, sólo el jugo
- Sal y pimienta al gusto
- Galletas saladas para acompañar

Licua la mayonesa con los chiles chipotles. ***Mezcla*** lo licuado con los demás ingredientes y salpimenta al gusto. ***Sirve*** en galletas saladas.

Tip: Puedes sustituir la sardina en tomate por sardina en aceite.

4-6 porciones | tiempo de preparación: 20 minutos | dificultad



tota

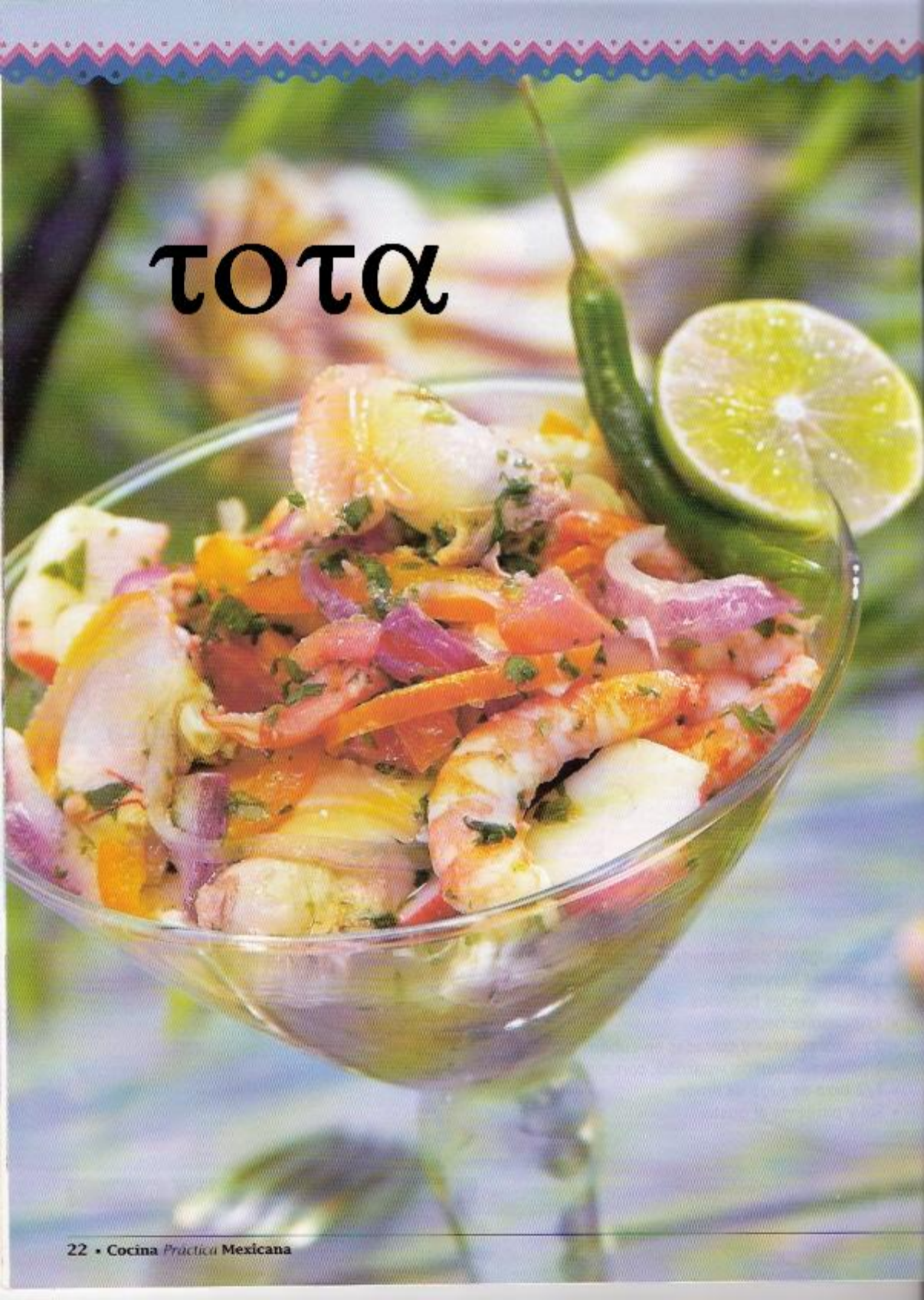
Ceviche de **Pollo**

- 1 pechuga de pollo cocida y cortada en cubitos
- 9 tomates hervidos
- 4 chiles verdes hervidos
- 1/2 cebolla
- 2 papas cocidas y cortadas en cubitos
- 1 pimiento morrón amarrillo, cortado en cubitos
- 1/2 taza de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Licua los tomates con los chiles y la cebolla. ***Mezcla*** lo licuado con los ingredientes restantes y deja marinar durante 40 minutos, prueba la sazón. ***Sirve*** en porciones individuales y decora al gusto.

4-6 porciones | *tiempo de preparación: 1 hora* | *dificultad* ¿ ¿

τοτα



Ceviche **Mixto**

4-6 porciones *tiempo de preparación: 1 hora* *dificultad ¿*

- 250 gr de almejas limpias
- 250 gr de camarón pacotilla
- 250 gr de filete de pescado
- 250 gr de surimi
- 1 cebolla morada
- 2 chiles manzanos
- 5 jitomates medianos
- 4 cucharadas de cilantro
- 10 limones, sólo el jugo
- Sal y pimienta al gusto

De la decoración

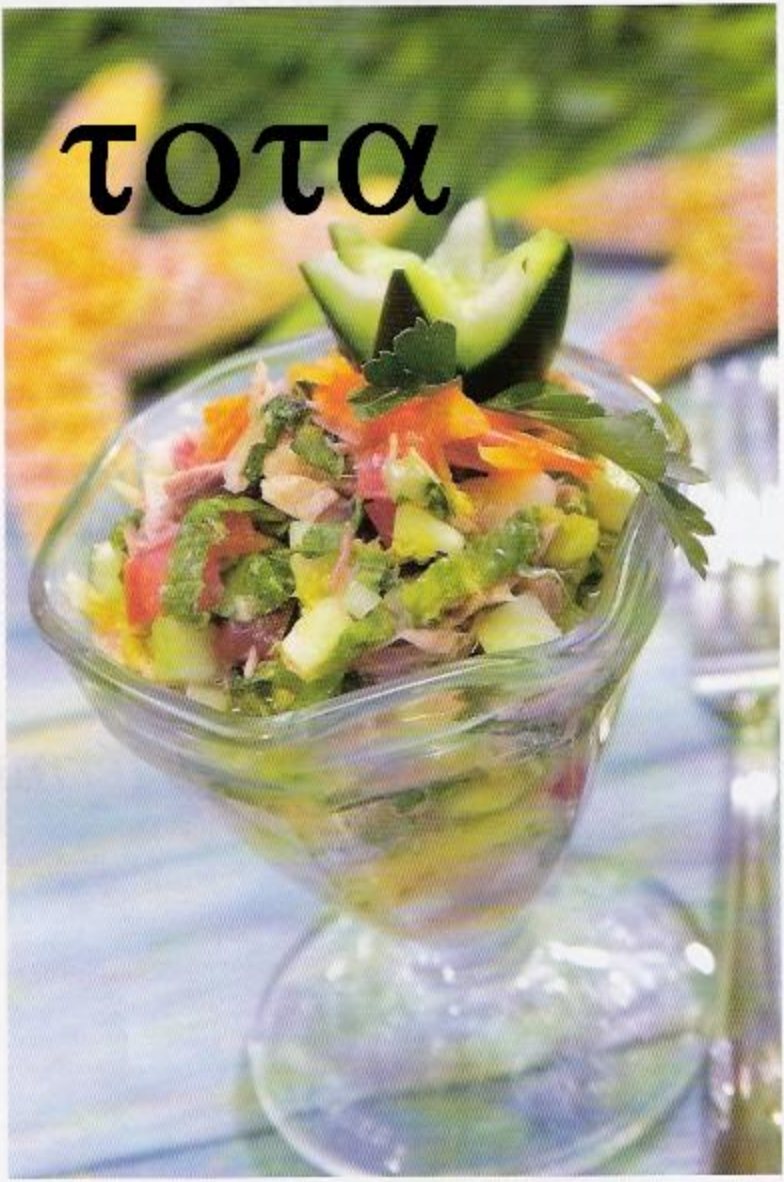
- 1 limón en rodajas
- 6 chiles verdes

Corta el filete de pescado en dados. ***Filetea*** el surimi, la cebolla y los chiles manzanos. ***Pica*** finamente los jitomates y el cilantro. ***Mezcla*** todos los ingredientes y déjalos marinar durante una hora en refrigeración, prueba la sazón. ***Sirve*** en copas cocteleras. ***Decora*** con rodajas de limón y un chile verde.

Glosario de términos

- **ATÚN:** pescado de gran tamaño cuyo sabor varía según su especie. Puedes prepararlo asado, a la parilla o al horno. Adquiérelo enlatado, es menos seco.
- **CALAMAR:** molusco de carne magra y algo correosa. Sus tentáculos y la bolsa que forma el cuerpo son las partes comestibles. Es excelente a la parilla o frito, aunque si es muy pequeño puedes comerlo crudo.
- **MEJILLÓN:** molusco de color negro azulado. Puedes adquirirlo fresco o en conserva. La carne de color naranja es de hembra y la blanquecina de macho. Son excelentes en ensaladas y paellas.
- **PULPO:** su carne es dura y sabrosa, pero se ablanda si lo cueces a fuego lento. Puedes prepararlo a la parilla, frito, marinado o cocido al estilo oriental. Combina a la perfección con ajo, jugo de limón o vino blanco.
- **SALMÓN:** es muy apreciado por el sabor de su carne. El color de su piel, generalmente con pequeñas manchas, varía en función de las especies y el periodo del año. Cualquier forma de preparación y cocción resulta favorable. Puedes conservarlo en el congelador hasta por 3 días.
- **SURIMI:** es rico en proteínas y pobre en materia grasa y calorías. Sin embargo, contiene más sodio que el marisco.

Ceviche de **Atún**



- 3 latas de atún, escurrido
- 1/2 cebolla
- 1/2 lechuga
- 1 jitomate
- 1 pepino pelado
- 5 ramas de perejil
- Aderezo italiano al gusto
- 1/3 de taza de jugo de limón
- 1/3 de taza de jugo de naranja
- Sal y pimienta al gusto

Pica finamente la cebolla, la lechuga, el jitomate, el pepino y el perejil. ***Mézclalos*** con los demás ingredientes y prueba la sazón. ***Sirve*** en copas cocteleras y decora al gusto.

Tip: Si lo prefieres, puedes servir en tostadas.

4-6 porciones | tiempo de preparación: 20 minutos | dificultad: f